

Чай

- Улун, ГАМК и стресс
- Чай и л-теанин
- Свойства у разных видов чая

Улун, ГАМК и стресс

Я прошуршав весь интернет нашел только одно нормальное расследование насчёт чаев содержащие ГАМК (гамма аминокислотная кислота), в котором проводилось полноценное расследование влияния чая на организм при стрессе.

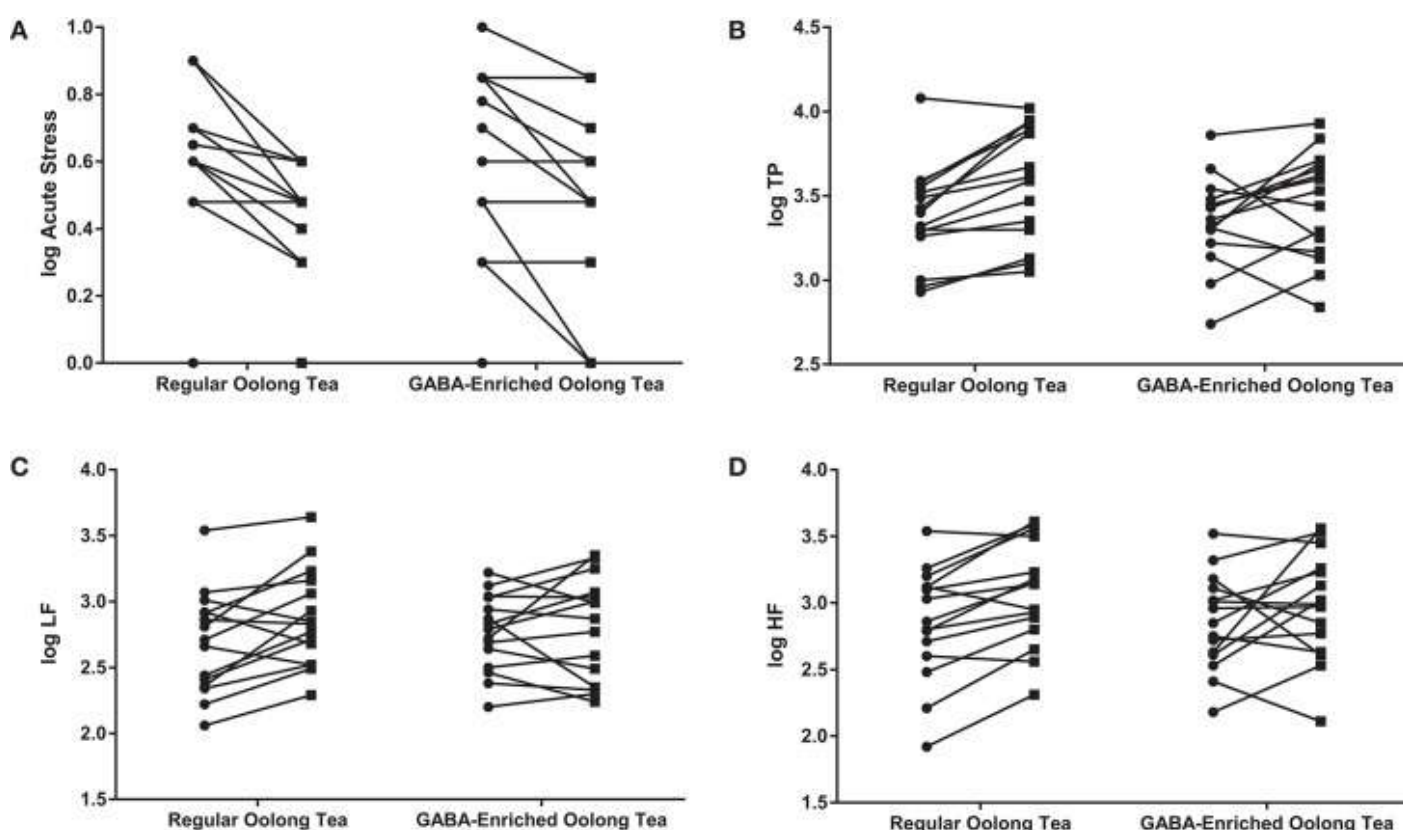
В этом расследовании стресс определяется как нарушение гомеостаза организма. Активация реакции на стресс имеет решающее значение для выживания, позволяя организму справляться с внутренними и внешними факторами и адаптироваться к ним.

В исследовании была включена контрольная группа, которая употребляла не обогащенный чай. $p < 0,05$. **Потребление чая улун содержащего ГАМК привело к значительному снижению оценки непосредственного стресса и значительному улучшению ВСР (Вариабельность сердечного ритма).** В расследовании пришли к выводу, что вегетативный дисбаланс и ВСР у людей с острым стрессом значительно снижаются после употребления чашки чая улун, обогащенного ГАМК, и подчеркивает сложное взаимодействие между функцией вегетативной нервной системы и настроением.

В исследовании также подчёркивалось что наличие компонентов, в том числе катехины, теанин и кофеин, их концентрации могут различаться между ГАМК-обогащенными и необогащенными чаями из-за дополнительной обработки.

На рисунке можно видеть различие в снижении стресса между чаем который содержит ГАМК и не содержащий его.

Источник: || <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6443991/> ||



Автор заметки: stupidpool

Чай и л-теанин

Л-теанин есть во всех видах чая, кроме пуэра. причем примерно в одинаковом количестве

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4787341/>

The mean L-theanine content of white, green, oolong, and black teas were 6.26, 6.56, 6.09, and 5.13 mg/g, respectively. The same values for caffeine content were 16.79, 16.28, 19.31, and 17.73 mg/g.

Автор заметки: pongo

Свойства у разных видов чая

Давай, я поделюсь своим чайным опытом

Вообще, китайский чай - не всегда однозначная вещь. Тебя может не взбодрить, что бодрит большинство. А то, что многих расслабляет, тебя может «вставить». Это как та часть людей, которая после кофе засыпает тут же.

Я в этом смысле обычный человек, меня прёт, что прёт большинство, расслабляет, что, вроде как, должно расслаблять.

Я бы разделил виды «бодряка»

Если хочешь, чтобы тебя прям хорошенько взбодрило, я бы сказал, чтобы пёрло - молодой шу пуэр самое то. Их я называю зубодробительными (зуб на зуб не попадает)) По моему опыту, это шуха до 3 лет. Причём, обычно, такие шухи не очень дорогие. Сюда же я бы отнёс смолу пуэра. Мощная штука, но советую с ней не борщить. Заваришь слишком много - может стать плохо, голова закружится, в общем, получишь не бодряк, а напротив, вялость, овощность.

Затем идёт бодряк хороший, умеренный. Сюда можно отнести:

- шухи постарше (2010-2020 года). Бодрят аккуратно, ты включен, внимателен.
- шен пуэры (ИМХО-сложный чай, к нему нужно прийти. Но эффект хороший)
- японские сенча, ходзича (крутейшие чаи, эффект отличный, но очень капризные в заварке. Не вздумай брать дешёвку)
- зелёные, сюда же я бы включил светлые улуны. Тегуанинь, лунцзин , в принципе, любые зелёные бордяд, по крайней мере меня)
- красные. Отдельная планета. На мой взгляд, хорошо бодрят средней и сильной прожарки. Дахунпао-вечная классика. Советую пить красные, когда монотонная работа и нужно острое внимание.
- как ни странно-габа. Габа классно подойдёт так же при монотонной работе. Но пробуй, она может напротив, сильно расслабить
- саган-дайля. Это не чай, трава, растение. Очень круто бодрит, стакана хватает на весь рабочий день . Можно даже смешивать саган с шухой, но это уже следующая ступень
- матте. Для маттешки тебе понадобится спец посуда. Я её никогда толком не пил, её часто пьют те, кто слезает с кофе. В целом, классная штука, но с ней осторожно, без пристрастия, с паузами

Теперь, чай, чтобы расслабиться. Здесь 2 варианта

Первый вариант. Расслабон спокойный

- габа. Великолепная штука. В целом, можешь брать любую. НО. Я не советую брать дешёвку, габа довольно дорогой чай, а купишь дешёвую- получишь сено, а не чай. Это правило применимо ко всему чаю в принципе.
- старые шухи (20, 30 лет). Эффект очень интересный. Твоё внимание острое, но ты на расслабоне
- некоторые красные
- белый чай. Капризная штука. У него довольно неявный вкус, обычно, люди приходят к нему через время. Он классный, как летний чай. И его можно даже заваривать холодной водой (сам не пробовал, просто знаю))

Второй вариант. Расслабон, шоб убило напрочь

Взять хороший белый и его сварить. Размажет так, что будь здоров. Вообще, варка чая- самый верный способ достать из чая всё, что в нём есть. Можно так же для расслабона сварить габу или красный, возможен такой, я бы сказал, тупняк. Но он приятный, ты не будешь, как умалишённый.

В целом, советую на первых порах чай не варить, а проливать. Типот в помощь.

Не покупай дешёвку. Самый верный способ - купить набор разных чаёв для знакомства из не очень дорого сегмента. Так ты поймёшь, что твоё и во втором подходе будет уже проще.

Автор **заметки:** Роман